Spektrum.de

07.12.2018

TRÄGHEIT

Morgen mach ich’s bestimmt!

Wer prokrastiniert, zögert unliebsame Aufgaben immer weiter hinaus. Die Folgen: Stress, Schuldgefühle, noch mehr Prokrastination. Gerade in selbst gestalteten Arbeitsumwelten kann das zu einem ernsten Problem werden. Dabei gibt es durchaus effektive Mittel gegen die »Aufschieberitis«.

von Theodor Schaarschmidt



© KATI MOLIN / STOCK.ADOBE.COM (AUSSCHNITT)

Wehe dem, der sich der Arbeit entzieht! Von vielen ersehnt, und dennoch weithin verpönt: Nichtstun hat ein mieses Image. Die christliche Glaubenslehre sieht die Trägheit gar als »Feind der Seele« – und zählt sie zu den sieben Todsünden. In Dantes »Göttlicher Komödie« müssen die Müßiggänger zu ihrer Läuterung gar 500 Jahre lang rastlos um einen Berg herumrennen. Und auch heute noch werden die (vermeintlichen) Faulenzer gern als Sündenbock für soziale Missstände herangezogen: »Er lacht uns alle aus!«, titelte die »Bild« 2003 über »Florida-Rolf«, der seine Strandwohnung in Miami Beach angeblich von deutscher Sozialhilfe finanzierte.

Das nährte die Vorstellung vom Arbeitslosen als Drückeberger, der unbekümmert in den Tag hinein lebt und sich auf Kosten der schuftenden Allgemeinheit ein schönes Leben macht – ein mediales Bild, das die Arbeitsmarktreformen unter Gerhard Schröder fortwährend begleitete. »Es gibt kein Recht auf Faulheit«, polterte der damalige Bundeskanzler 2001 in einem Interview. Ausufernder Müßiggang wird aber nicht nur Arbeitslosen

nachgesagt. Auch von Menschen mit psychischen Störungen oder Fettleibigen heißt es schnell, sie seien träge und willensschwach – ganz zu schweigen von den Vorurteilen gegenüber Bewohnern südlicher Länder.

AUF EINEN BLICK

WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN ...

1 Etwa einer von fünf Erwachsenen neigt dazu, unliebsame Aufgaben so stark aufzuschieben, dass das Verhalten zur Belastung wird. Die Folgen sind Stress, mangelnde Produktivität und im schlimmsten Fall sogar depressive Verstimmungen.

2 Warum wir uns trotz drohender Konsequenzen manchmal nicht dazu durchringen können, mit einer Aufgabe zu beginnen, ist noch nicht abschließend geklärt. Psychologen vermuten, dass mangelnde Selbstkontrolle und die Ablenkung durch soziale Medien dabei eine Rolle spielen.

3 Hilfreich kann es des deshalb sein, sich selbst den Zugang zu bestimmten Internetseiten während der Arbeitszeit zu beschränken und größere Aufgaben in einzelne kleine zu zerlegen.

Müßiggang hat also den Ruf eines charakterlichen Makels. Doch wer altertümliche Beschreibungen jener »Trägheit des Herzens« liest, wird stutzig. Denn um sorgloses Faulenzen geht es dabei keineswegs. Der frühchristliche Mönch Euagrios Pontikos (345–399) klagte etwa von einer »Langeweile, dass die Sonne stillzustehen scheint«. Dazu gesellten sich Schläfrigkeit, weiche Knie, eine trockene Kehle, Antriebslosigkeit und eine Unfähigkeit, seiner Pflicht – dem Beten – nachzukommen. Das alles mutet an wie die altertümliche Beschreibung dessen, was wir heute eine klinische Depression nennen.

Die Qualen des Nicht-Anfangen-Könnens

Und noch ein anderer neuzeitlicher Begriff kommt einem in den Sinn: Prokrastination. Gemeint ist ein Verhalten, bei dem wir eine anstehende Aufgabe vorsätzlich hinauszögern, obwohl damit einschneidenden negativen Folgen einhergehen. Wenn wir prokrastinieren, stürzen wir uns in

Nonsens-Tätigkeiten, um zu vermeiden, was eigentlich dringend ansteht: Sei es die Vorbereitung aufs Examen, der Anruf beim Zahnarzt oder die Steuererklärung.

> ## Serie »Die sieben Todsünden«
>
> Stolz, Geiz, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid, Trägheit – das sind in der christlichen Glaubenslehre die sieben Todsünden. Dabei ist der Begriff »Todsünde« im Grunde irreführend, denn gemeint sind eigentlich sieben Laster, die Menschen erst zu Sündern werden lassen. Auf »Spektrum.de« stellen wir alle sieben Todsünden unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten vor.
>
> Teil 1: Dürfen wir stolz sein?
> Teil 2: Bloß nicht ausrasten!
> Teil 3: Die Kirschen in Nachbars Garten
> Teil 4: Wann Lust zur Last wird
> Teil 5: Alles muss rein!
> Teil 6: Morgen mach ich's bestimmt!

Nahezu alle Menschen ertappen sich hin und wieder beim Aufschieben von unangenehmen Pflichten. Bei einem von fünf Erwachsenen ist das Problem jedoch so stark, dass daraus persönliche Belastungen entstehen. Oftmals schämen sich die Betroffenen stark für ihr Verhalten. Sie klagen über Selbstwertprobleme und Stress, mangelnde Produktivität, zuweilen auch über depressive Verstimmungen. Verbreitet ist das Phänomen vor allem bei jenen Berufsgruppen, die ihren Arbeitsalltag eigenmächtig gestalten können – beziehungsweise müssen. Am schlimmsten trifft es Studierende. Jeder Zweite von ihnen schildert in Befragungen deutliche Probleme mit der »Aufschieberitis«.

Prokrastination wirkt von außen bizarr

»Es heißt, deine Bücherregale farblich zu ordnen. Es heißt, deinen Bleistift anzuspitzen. Prokrastination ist, 30 Minuten nach dem passenden Stift zu suchen«, so beschreibt es der irische Künstler John Kelly. Er hat dem Thema ein eindrucksvolles Videogedicht gewidmet, in dem er seine Ausflüchte zur Sprache bringt. Für ihn steht fest: »Prokrastination heißt, den kompliziertesten Weg zu finden, um eine Sache zu tun.«

Auf Außenstehende wirkt Prokrastination oft bizarr, regelrecht irrational: Wenn am nächsten Tag die große Prüfung ansteht, sollte doch Lernen oberste Priorität sein – und nicht etwa die gründliche Reinigung aller Kühlschrankfächer! Im Alltag warten manchmal ziemlich unschöne Aufgaben auf uns. Sie auf die lange Bank zu schieben, macht aber alles nur noch schlimmer: Verpfuschte Abschlussprüfung, Zahnschmerzen, Ärger mit dem Finanzamt.

Was also steckt hinter dem Aufschieben dringender Arbeiten? Psychologen vermuten: Oft scheitert es an der Selbstkontrolle. »Menschen sind unterschiedlich gut dazu in der Lage, Versuchungen zu widerstehen oder impulsives Verhalten zu unterbinden«, meint Adrian Meier. Der Medienpsychologe forscht an der Universität Mainz, unter anderem zu Internetnutzung und Prokrastination. »Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle zieht sich durch alle Lebensbereiche: Esse ich noch ein Stück Kuchen? Bleibe ich wirklich noch länger auf ein Bier?«

»Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle zieht sich durch alle Lebensbereiche: Esse ich noch ein Stück Kuchen? Bleibe ich wirklich noch länger auf ein Bier?«

(Adrian Meier)

Doch auch die Situation selbst spielt eine Rolle. Menschen schieben vor allem solche Aufgaben vor sich her, die sie als unangenehm, langweilig oder herausfordernd erleben. Auch gibt es Hinweise darauf, dass unsere Selbstkontrollfähigkeit mit der Zeit nachlässt. Ego depletion (deutsch: »Selbsterschöpfung«) nennt sich das Konzept des US-Psychologen Roy Baumeister: Wenn wir einer Versuchung über einen längeren Zeitraum widerstehen müssen, baue sich unsere Willensstärke immer weiter ab. Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle erschlaffe also mit der Zeit wie ein Muskel. Die Idee ist allerdings umstritten: Möglicherweise sorgt eher die allmählich nachlassende Motivation dafür, dass wir einer Versuchung irgendwann erliegen.

Die Neigung zur Prokrastination ist übrigens nicht über Generationen gleich verteilt: die 14- bis 29-Jährigen sind offenbar besonders anfällig. Das ergab eine repräsentative Befragung aus Deutschland mit mehr als

2500 Teilnehmern. Die Häufung ließe sich damit erklären, dass die Fähigkeit zur Selbstkontrolle mit höherem Alter leicht zunimmt. Doch es gibt noch eine andere Deutung: Jugendliche und junge Erwachsene sind besonders affin für soziale Netzwerkseiten wie etwa Facebook. Gerade solche Portale sind aber eine beinharte Herausforderung für alle, die mit ihrer Selbstkontrolle zu kämpfen haben.

Denn: Wer vor lauter Unmut über die anstehende Büroarbeit erst einmal den Wischmopp schwingt, muss dafür zumindest den Schreibtisch verlassen. Im Internet sind Ablenkungen aber nur einen Klick entfernt. »Die Nutzung ist stark habitualisiert. Das heißt: Wir denken oft gar nicht mehr bewusst darüber nach. Wir sehen ein Icon aufpoppen – und klicken automatisch«, erklärt Adrian Meier. »Selbst ohne vorherige Benachrichtigung rufen wir Facebook oder Instagram oft aus Gewohnheit auf. Wir befinden uns da häufig regelrecht im Autopilot.«

Nur noch kurz Facebook checken – warum nicht?

Doch was soll so schlecht daran sein, während einer anstrengenden Arbeit hin und wieder mal eine kurze Pause einzulegen und mal kurz das Handy zu checken oder bei Facebook vorbeizuschauen? »Es kann total sinnvoll sein, auf diese Weise ab und zu den eigenen Akku aufzuladen. Problematisch sind diese Pausen erst dann, wenn sie ungeplant erfolgen – oder wenn die Pause deutlich länger dauert als ursprünglich geplant. Das hat auch mit dem Design der Anwendungen zu tun: Wir wollen nur mal kurz mit jemandem schreiben, da kommt plötzlich eine neue Nachricht rein, wir schauen kurz, was Freunde hochgeladen haben – und schon wird aus fünf Minuten eine halbe Stunde«, so Meier.

In einer Studie mit knapp 700 Teilnehmern konnte Meier zusammen mit Kollegen zeigen: Gerade jene, die über nur schwache Selbstkontrollfähigkeiten verfügten, neigten besonders zu »Faceboocrastination«, wie Meier es nennt (pdf). Diese Nutzer nahmen ihre Facebook-Nutzung als besonders problematisch wahr, außerdem klagten sie über mehr Belastungen im Studium. Das ist durchaus plausibel: Gerade an der Uni ist der Verstärkungseffekt eher mittelbar. Gute Noten oder ein erfolgreicher Abschluss – das alles wird erst Monate oder Jahre später relevant werden. Durch den Feed scrollen und sehen, was die eigenen

Freunde gerade so treiben, verspricht hingegen sofortige Belohnung. Da braucht es schon ein üppiges Maß an Sturheit, um der Ablenkung zu widerstehen und allen Verlockungen zum Trotz die Zeit für Hausarbeit oder Prüfungsvorbereitung zu verwenden. Schlechte Selbstkontrollfähigkeiten, ein belastendes Aufgabenpensum und ausufernde Internetnutzung bilden also oft eine unheilige Allianz. Was davon was bedingt, kann Meiers Studie jedoch nicht abschließend beantworten.

Eine eigenständige psychische Erkrankung ist die Prokrastination nicht. Allerdings tritt sie häufig zusammen mit anderen pathologischen Erscheinungen auf – etwa Ängstlichkeit, Depressivität, Furcht vor dem eigenen Versagen oder übertriebenem Perfektionismus. In Münster bietet die Universität mittlerweile eine eigene Beratungsstelle für Prokrastination an, auch anderorts haben es psychologische Studienberater häufig mit chronischen Aufschiebern zu tun.

Gegengifte wider das Aufschieben

Doch zumindest in milderen Fällen gibt es durchaus effektive Gegenmittel, um dem chronischen Aufschieben Einhalt zu gebieten. Ein guter erster Schritt besteht darin, sich ein ablenkungsarmes Arbeitsumfeld zu schaffen. Wer anfällig für das endlose Herumscrollen bei Facebook ist, kann die Anwendung kurzerhand sperren. Anwendungen wie LeechBlock (für Firefox) oder StayFocused (für Chrome) erlauben, ausgewählte Websites für einen vorgegebenen Zeitraum zu blocken – oder die maximale Nutzungszeit pro Tag zu begrenzen. So lassen sich eingeschliffene Gewohnheitsmuster durchbrechen. Und wer sich selbst allzu sehr misstraut, kann sogar festlegen, dass die Einstellungen nur nach vorheriger Kennworteingabe wieder geändert werden dürfen. Auch für Smartphones existieren vergleichbare Blocking-Apps.

»In Beratungsangeboten werden oft auch Trainings angeboten, um das eigene Arbeitsverhalten besser zu strukturieren – etwa durch bewusstes Einlegen von Pausen oder durch das Zerlegen einer großen Aufgabe in kleine, leichter bewältigbare Teilaufgaben«, so Meier. Reibungslos läuft auch das nicht immer ab: »Ironischerweise kann die Vorstrukturierung der eigenen Arbeit auch selbst wieder Teil der Prokrastination werden – einige Betroffene verbringen dann so viel Zeit mit der Planung, dass die eigentliche Arbeit zu kurz kommt.«

»Es hilft oftmals, die eigenen Schuldgefühle zu überwinden«

(Adrian Meier)

Zu guter Letzt: Viele der Leidgeplagten profitieren bereits davon, ihren Hang zur Prokrastination ein Stück weit zu akzeptieren – und sich selbst zu verzeihen, wenn sie wieder einmal zu viel Zeit auf Browsergames oder Facebook verwendet haben. Eine Studie des Psychologen Michael Wohl von der Carleton University (USA) und seinen Kollegen begleitete mehr als 100 Studierende über zwei Prüfungsphasen hinweg. Dabei zeigte sich: Die Studierenden, die in der Vorbereitungsphase zur ersten Prüfung häufig prokrastinierten und darauf mit allzu heftiger Selbstkritik reagierten, neigten auch im Vorfeld der zweiten Prüfung zu starkem Aufschiebeverhalten.

Wer sich hingegen selbst vergeben konnte und nicht in Selbsthass verfiel, konnte die lästige Angewohnheit vor der zweiten Prüfung merklich reduzieren. »Es hilft oftmals, die eigenen Schuldgefühle zu überwinden«, meint Adrian Meier. »Wir können einen wichtigen Lerneffekt erzeugen, indem wir uns sagen: Ich habe etwas falsch gemacht. Das nächste Mal kriege ich das besser hin.«

Theodor Schaarschmidt
Der Autor ist Diplompsychologe und arbeitet als Wissenschaftsjournalist in Berlin.



Dieser Artikel ist enthalten in **Spektrum Psychologie, 2/2019 (März/April)**

- Noch kein Abonnent? Jetzt abonnieren!
- Ausgabe als PDF-Download (EUR 4,99)
- Spektrum Psychologie-Archiv